

**ACQUÉRIR LES
CONNAISSANCES DE BASE EN
MICRONUTRITION POUR
CONSEILLER DES RÉFORMES
LIÉES À L'ALIMENTATION ET À
L'HYGIÈNE DE VIE**





Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

LUNDI - 12h45/13h15

- **Le Réseau des ambassadeurs**

MARDI - 12h45/13H45

- **Atelier 5 facteurs du vivant**

Bloc 4 - Phyto et Micronut

MARDI - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite 5F**

Bloc 4 - Phyto et Micronut

Questions/réponses des élèves

VENDREDI - 12h30/13h et 13h/13h30

- **Exercices 100% pratique micronutrition**

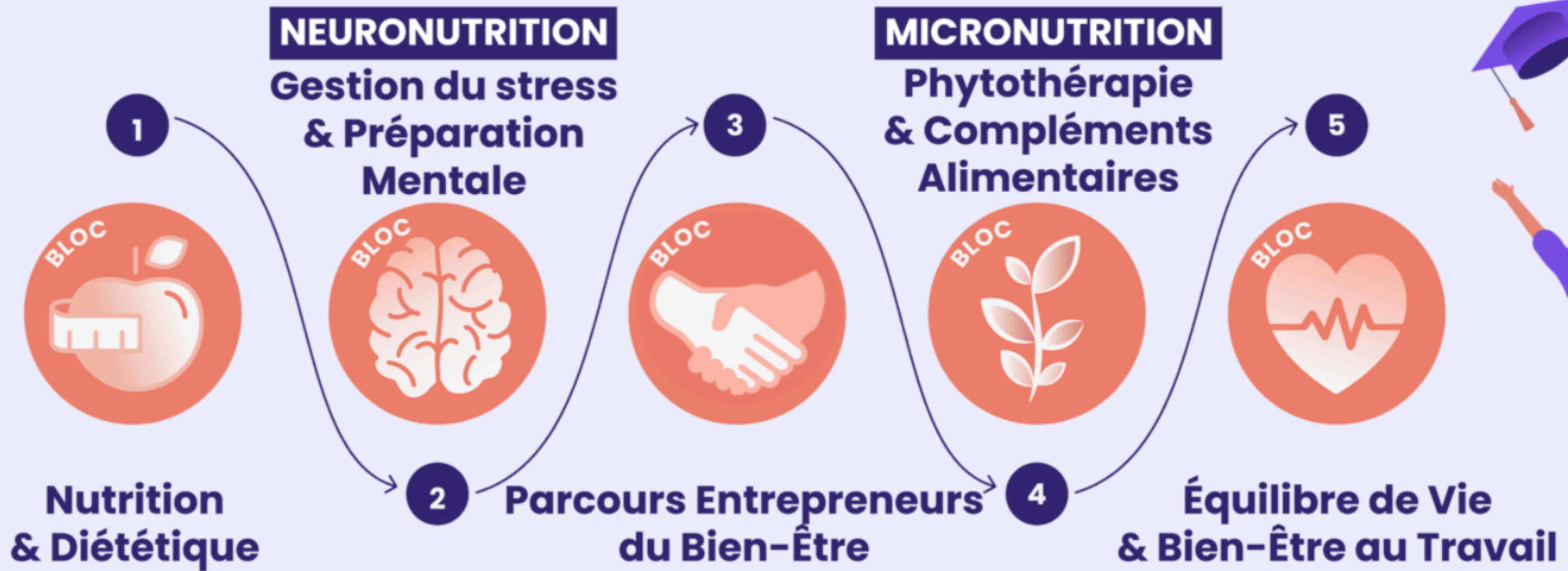
Vos Ateliers compétences groupe

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et **Experts** Compétences du bloc 4 Phyto et Naturo

Vos Outils

- Plateforme de formation <https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta book [Delta book](#)
- Groupe WhatsApp
Entraide & Quoi de neuf

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



SONDAGE

**CONNAISSEZ VOUS LES 3 MISSIONS DU
CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ ?**

Oui

Non

Les 3 missions du Conseiller Pleine Santé 5.3

3

**ACCOMPAGNER
VERS UNE TRANSFORMATION**
FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

**GUIDER VERS
LA PLEINE SANTÉ**
AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

**FAIRE VIVRE UNE
EXPÉRIENCE UNIQUE**
AVEC SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

Les 5 compétences visées par le parcours Phyto (Bloc 4)

#1 Acquérir les connaissances générales de micro-nutrition pour améliorer l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie d'un individu

#2 Maîtriser les techniques naturelles de prévention de santé pour améliorer l'état général

#3 Savoir conseiller des compléments alimentaires selon les besoins et les modes de vie individuels

#4 Évaluer les besoins spécifiques d'un client sur le plan de la nutrition, de la gestion du stress, de l'activité physique, de la phytothérapie, des compléments alimentaires et de la detox.

#5 Accompagner un client avec un programme personnalisé complet pour augmenter son bien-être et savoir référer à un professionnel en cas de problème de santé.

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Marie Borrel

Journaliste
Conférencière
Autrice de plusieurs livres



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

D^r Yann Rougier
et Marie Borrel

LE GUIDE DES
antidouleurs
NATURELS



Alimentation, médecines traditionnelles, neurosciences...
les secrets d'un médecin pour lutter contre
vos douleurs aiguës ou chroniques

LE DUC
PRATIQUE

MARIE BORREL

LE GRAND LIVRE
DES
**PLANTES
MÉDICINALES**
À CULTIVER SOI-MÊME



Sur un rebord de fenêtre, un balcon, toutes les clés
du jardinage santé et de la phytothérapie « maison »

LE DUC
EDITIONS

MARIE BORREL DR PHILIPPE MASLO

MA BIBLE
DES SYMPTÔMES
ET DES MALADIES



+ DE 100
MALADIES
EXPLIQUÉES,
LES MÉTHODES
LES PLUS EFFICACES
ET LES CONSEILS
D'URGENCE

- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De A à Z, l'abécédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapie qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, naturopathie

LE DUC
EDITIONS

MARIE BORREL
DR PHILIPPE MASLO

**MA BIBLE
DU CORPS
HUMAIN**



- Mieux connaître votre corps et ses besoins : alimentation, sport, hygiène de vie...
- Les meilleurs conseils pour le protéger et vivre plus longtemps en pleine santé
- Des planches anatomiques pour tout comprendre en un seul coup d'œil

LE DUC
EDITIONS

ANNE DUFOUR

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANTÉ



INCLUS
365 menus
santé-minceur à
télécharger pour se
faire du bien toute
l'année

- Abricot, ail, noix... Les 150 aliments les plus souvent possibles dans votre alimentation.
- Ventre plat, effet brûle-graisse, anti-cholestérol... Les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs.
- Modes de cuisson sains, pièges à éviter, principes de la cuisine santé.

LE D U C S
P R A T I Q U E

Dr Marc Pérez
Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt
Préface du Dr Serge Rafal

Le guide des compléments alimentaires stars



Les 6 compléments alimentaires indispensables pour **renforcer sa santé**

Éditions
EYROLLES

DANIÈLE FESTY,
spécialiste mondiale de l'aromathérapie
ET ANNE DUFOUR

MA BIBLE des huiles essentielles



LE
BEST-SELLER
DE RÉFÉRENCE
+ DE 1,5 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS !

- Nouvelle édition entièrement revue et augmentée
- Les 75 huiles essentielles les plus utilisées
- 1100 formules personnalisées

LE D

JACQUES FLEURENTIN PHOTOGRAPHIES JEAN-CLAUDE HAYON

DU BON USAGE des plantes qui soignent

PRÉFACE JEAN-MARIE PELT

Éditions
ouest
france

FULL

Alimentation anti-inflammatoire

Douleur articulaire, spondylarthrite, arthrose, cancer, rhume, angine, bronchite... L'alimentation peut révéler ou accentuer l'inflammation dans l'organisme. De nombreuses maladies majeures dont le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite, la dépression et la maladie d'Alzheimer sont liées à l'inflammation chronique.

Immunité

C'est la propriété d'un organisme à résister à une agression extérieure. Le système immunitaire a pour rôle de défendre l'organisme contre les infections.

Système immunitaire

Il est composé d'un ensemble de cellules, toutes plus ou moins spécifiques et différenciées. Il est donc capable de tolérer les éléments qui appartiennent à notre organisme, que l'on appelle le soi, et de diriger une réponse immunitaire contre les éléments étrangers, que l'on appelle le non soi.

Un mécanisme de défense

La réponse immunitaire se divise en immunité innée et en immunité acquise. On distingue également l'immunité active de l'immunité passive.

Innée : elle est non spécifique, elle constitue la première ligne de défense face à une infection. Elle est constituée de la peau, de muqueuses, de cellules de l'infection, de macrophages, de neutrophiles et de protéines.

Acquise : se caractérise par une mémoire immunitaire et spécifique. Elle se développe après avoir été au contact de bactéries/virus/parasites, et se garde en mémoire. On la développe au cours de notre existence, en étant malade, en mangeant, selon notre lieu de vie, notre exposition aux virus/bactéries.

On développe en parallèle de ça nos flores commensales (bactéries vivant avec nous, protégeant) ce qui va nous permettre de développer diverses propriétés propres à chaque individu.



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Compétences & Outils

13H40 • Le Débrief en 3 minutes



CAS PRATIQUE

MADAME AUTOMNE

Mme Automne, 45 ans, a pris 12 kilos en deux ans. Elle explique que ses habitudes alimentaires se sont dégradées en raison d'un stress important au travail et à la maison.

Elle a tendance à manger de manière compulsive lorsqu'elle se sent stressée surtout des aliments sucrés et gras.

Elle vient vous voir pour trouver une solution durable pour perdre du poids.



SONDAGE N°1



SONDAGE 1

**QUELS SONT LES MACRONUTRIMENTS À
INTÉGRER DANS L'ALIMENTATION DE
MME AUTOMNE POUR FAVORISER UNE
PERTE DE POIDS DURABLE ?**

A

Des protéines comme le poisson

B

Des glucides simples comme des pâtisseries

C

Des lipides comme de l'avocat

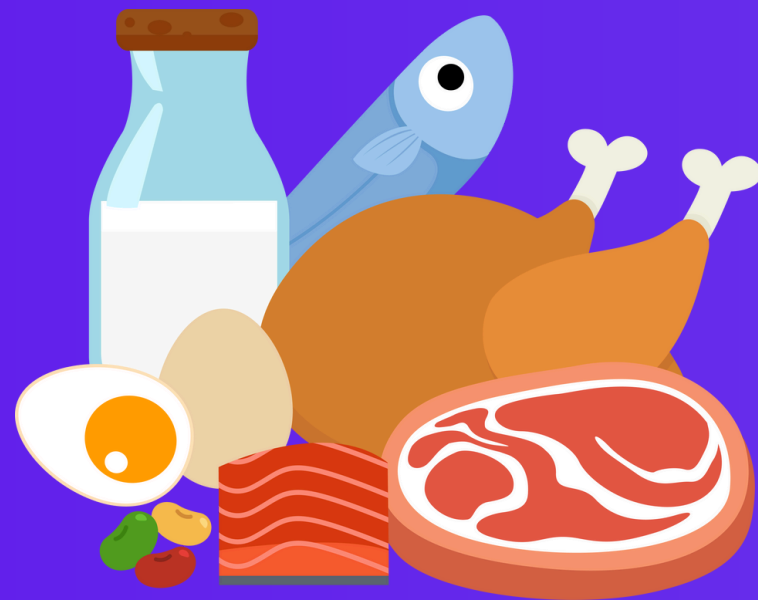
SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Réponses : A et C

- *“Des protéines comme le poisson”*
- *“Des lipides comme de l’avocat”*

S’assurer d’apporter suffisamment de protéines et de bons lipides pour la satiété et maintenir la masse musculaire



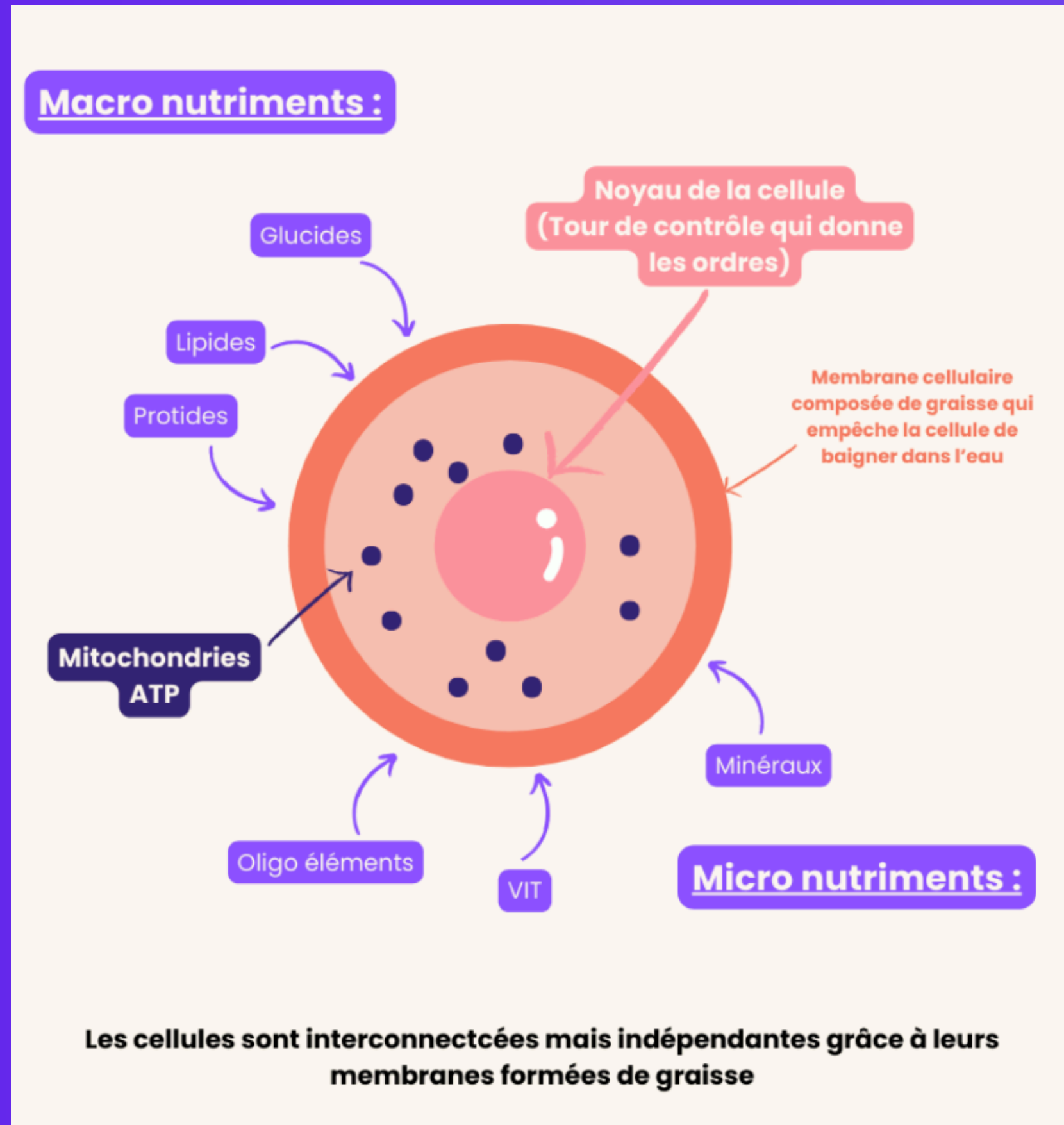
FAKE

Réponse B : “Des glucides simples comme des pâtisseries”

Ils provoquent des pics d'insuline qui favorisent le stockage des graisses et augmentent les fringales.

Mais attention, ils ne sont pas à proscrire !

Les besoins de la cellule



SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES
D'UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE ?**

A

Prise de poids

B

Carences nutritionnelles

C

Diminuer la densité osseuse

D

Problèmes digestifs

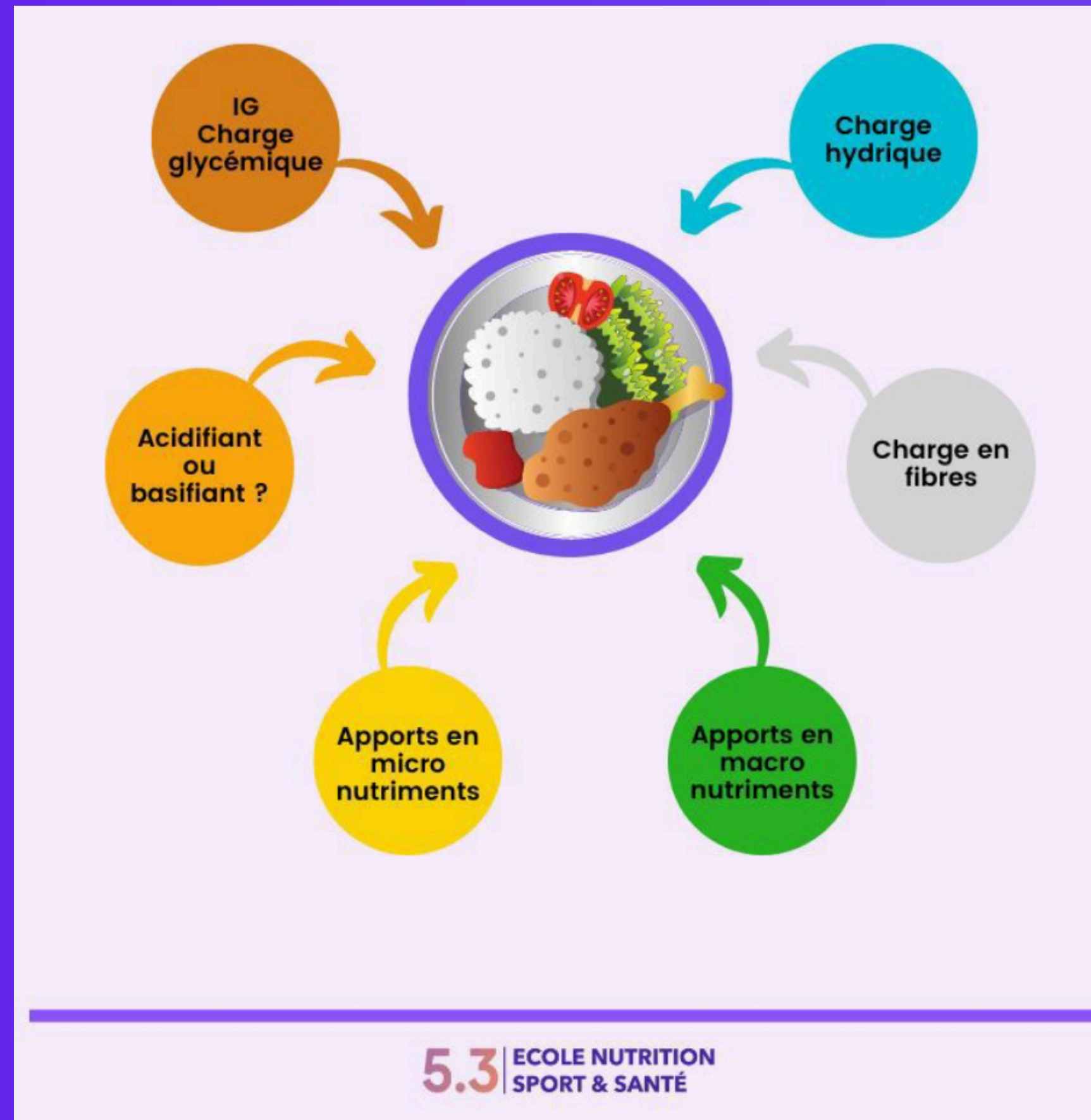
SONDAGE N°2

SONDAGE 2 Réponses : toutes

- **Prise de poids**
- **Carences nutritionnelles**
- **Diminuer la densité osseuse**
- **Problèmes digestifs**



L'ALIMENTATION, LE 1ER DES OUTILS-SANTÉ



SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**QUELS COLLATIONS POURRAIENT
AIDER MME AUTOMNE À RÉDUIRE SES
ENVIES DE SUCRE TOUT EN
MAINTENANT UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE ?**

A

Galettes de riz

B

Des morceaux de fruits

C

Des graines et fruits oléagineux

D

Barres de céréales industrielles

SONDAGE N°3

SONDAGE 3

Réponse : *B et C* > *“Morceaux de fruits”* et *“graines & fruits oléagineux”*



Réponse A et D

FAKE

“Galettes de riz” : faible en nutriment, peu rassasiant, IG élevé

“Barres de céréales industrielles” : souvent des sucres ajoutés

SONDAGE N°4



SONDAGE 4

**QUELS CONSEILS ALIMENTAIRES
POURRAIT-ON LUI DONNER
ÉGALEMENT ?**

A

Planifier des repas réguliers

B

**Sauter les repas pour réduire l'apport
calorique global**

C

**Supprimer les AG saturés et privilégier
les AG insaturés**

D

Bien mâcher

SONDAGE N°4

SONDAGE 4

Réponse : A et D

“Planifier des repas réguliers” et “bien mâcher”



Réponses B et C

“Sauter les repas pour réduire l'apport calorique global”

➤ **Cela peut créer un stress supplémentaire et mener à un effet yoyo.**

FAKE

“Supprimer les AG saturés et privilégier les AG insaturés”

➤ **Les AG saturés sont à modérer mais non supprimer**

FAKE

SONDAGE N°5



SONDAGE 5

**QUELLE(S) AFFIRMATION(S) SONT
CORRECTE(S) CONCERNANT LES EPICES
ET LES AROMATES ?**

A

Ils peuvent améliorer la saveur des plats sans ajouter de calories

B

Ils possèdent des propriétés antioxydantes

C

Les aromates perdent toutes leurs propriétés bénéfiques lorsqu'ils sont séchés

D

Les épices peuvent stimuler le métabolisme

SONDAGE N°5

SONDAGE 5

Réponses : A, B et D

- *“Ils peuvent améliorer la saveur des plats sans ajouter de calories”*
- *“Ils possèdent des propriétés antioxydantes”*
- *“Les épices peuvent stimuler le métabolisme”*

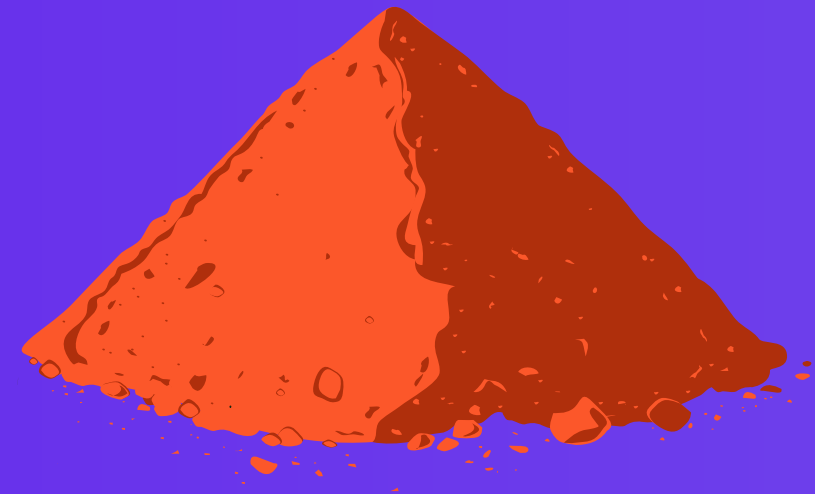


Réponse C

FAKE

“Les aromates perdent toutes leurs propriétés bénéfiques lorsqu'ils sont séchés”

Différence entre épices et aromates



Devenez Ambassadeur Actinutrition - un partenaire 5.3

- 1. Acheter nos produits à prix réduit**
- 2. Développer une activité commerciale**
- 3. Aucun investissement de départ ni d'inventaire requis**

Contactez : raphaelle@actinutrition.fr



**actinutrition**



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Compétences & Outils

13H40 • **Le Débrief en 3 minutes**